6

Remodelar la mente

Enfoques cognitivos para el self-coaching

El mayor peligro para la mayoría de nosotros no es apuntar demasiado alto y fracasar, sino apuntar demasiado bajo y conseguir nuestro objetivo.

MIGUEL ÁNGEL

En el capítulo 5 exploramos los marcos de referencia psicodinámicos para el *self-coaching*. Estos marcos de referencia son especialmente relevantes cuando repetimos patrones improductivos en una variedad de situaciones a lo largo del tiempo. Fundamentalmente, la visión psicodinámica es histórica: enfatiza los vínculos entre cómo afrontamos el estrés en el pasado y cómo respondemos a las situaciones en la actualidad.

El marco de referencia cognitivo, como el conductual que visitaremos en el capítulo 7, es menos histórico: hace hincapié en cómo procesamos el mundo aquí y ahora. «Cambia la visión y cambiará lo que haces» es el mensaje esencial de los enfoques cognitivos. Pese a que el pasado no es irrelevante para esta tarea, el coaching cognitivo enfatiza lo que podemos hacer aquí y ahora para alterar la manera en que procesamos el mundo que nos rodea.

El coaching cognitivo es más relevante si te encuentras afrontando patrones de pensamiento negativos que interfieran en tu motivación, concentración y toma de decisiones. Algunos de los patrones cognitivos más comunes que los traders intentan cambiar incluyen:

- El perfeccionismo.
- La excesiva crítica hacia uno mismo después de sufrir pérdidas.
- La preocupación.
- La asunción personal de los acontecimientos negativos del mercado.
- El exceso de confianza.

Los métodos cognitivos nos ayudan a pensar sobre lo que pensamos y a reestructurar nuestra percepción de nosotros mismos y del mundo. Veamos cómo...

LECCIÓN 51: Esquemas de la mente

El capítulo 5 describió los enfoques psicodinámicos del proceso de cambio. Dicho marco de referencia utiliza las experiencias emocionales intensas para romper con los patrones de comportamiento heredados de conflictos vitales anteriores. Cuando se aplica al *self-coaching*, la perspectiva psicodinámica requiere que consideremos una doble mirada a pasado y presente, con el objetivo de reconocer aquellas ocasiones en las que repetimos el pasado en nuestras respuestas actuales a los desafíos del trading. El marco de referencia cognitivo, por su parte, está más orientado al presente. Se centra en cómo pensamos y en la relación entre nuestros pensamientos y las formas en que nos sentimos y comportamos.

El enfoque cognitivo del cambio, como los métodos conductuales descritos en el capítulo 7, se basa en la teoría del aprendizaje. En lugar de enfatizar la creación de experiencias relacionales, el foco se pone en el *desarrollo de habilidades*. Por esta razón, los ejercicios juegan un papel destacado en el trabajo cognitivo, lo que hace que la modalidad cognitiva sea particularmente útil para el *self-coaching*. En el coaching cognitivo, aprendes habilidades para procesar la información más constructivamente.

Muchos psicólogos cognitivos se basan en la analogía con el científico al describir nuestros procesos mentales. Los científicos observan la naturaleza y buscan patrones y regularidades. Una vez que los científicos han observado estas relaciones, desarrollan teorías para explicar sus observaciones. Los experimentos ponen a prueba estas teorías y proporcionan nuevas observaciones que permiten a los científicos modificar sus teorías. Con el tiempo, la ciencia llega a una comprensión cada vez más refinada

del mundo a través del proceso de prueba, observación, modificación y realización de más pruebas.

Los investigadores cognitivos denominan *esquemas* a las teorías que tenemos en nuestra mente. Estos esquemas son como mapas mentales que nos orientan con respecto al mundo que nos rodea. Interpretamos los acontecimientos e interacciones con los demás mediante estos esquemas, asimilando nuevos acontecimientos cuando nos es posible y acomodando nuestra comprensión para adaptarla a los nuevos acontecimientos cuando es necesario. Como explicó el psicólogo del desarrollo Jean Piaget, este proceso de asimilación y acomodación nos proporciona una comprensión más profunda y rica de nuestro mundo. Siempre estamos elaborando mapas de la realidad.

Nunca experimentamos el mundo directamente; toda percepción se filtra a través de nuestros mapas mentales. Si nuestros mapas distorsionan el mundo, nuestras percepciones estarán distorsionadas.

Los esquemas no son solo colecciones de pensamientos, sino conjuntos de pensamientos, sentimientos y tendencias de acción. Digamos, por ejemplo, que me pegaron mucho de pequeño y que ahora percibo el mundo como un lugar peligroso. Uno de mis esquemas podría ser: «No puedes confiar en las personas; te harán daño». Cuando otros intentan conocerme, ese esquema se convierte en una lente a través de la cual veo su comportamiento. En lugar de responder con amabilidad, me pongo en guardia y me alejo. Debido al esquema, interpreto su comportamiento como peligroso.

A veces los esquemas, como las lentes a través de las cuales vemos los acontecimientos, están distorsionados. Nos llevan a ver y a responder a los acontecimientos de forma exagerada, como en el ejemplo anterior. Tomemos el ejemplo del trader que contempla su valía a través de sus cuentas de beneficios/pérdidas. Se vuelve demasiado confiado y extravertido cuando está ganando dinero, pero se torna reacio al riesgo y duda de sí mismo cuando le va mal. Mientras filtre sus resultados de trading a través de este esquema, es probable que piense en su rentabilidad y responda a la misma de formas distorsionadas.

Los patrones problemáticos se desarrollan cuando nuestras respuestas distorsionadas al mundo se autorrefuerzan. En el ejemplo anterior, puesto

que otros me han hecho daño, ahora percibo a las personas como peligrosas y poco confiables, incluso cuando se dirigen a mí de forma amistosa. Mi cautela me hace parecer hostil o sospechoso a los demás y estos naturalmente abandonan sus acercamientos amistosos. Eso, a su vez, me convence de que mis puntos de vista sobre ellos fueron siempre correctos, reforzando mi esquema distorsionado. *Cuando estamos atrapados en estos patrones que se autorrefuerzan, dejamos de revisar nuestros mapas mentales*: nos quedamos atrapados en formas negativas de percibir y de responder al mundo.

Los pensamientos automáticos son la forma habitual de pensar que resulta de nuestros esquemas. Una vez que se activa un esquema, generalmente desencadena una serie de pensamientos y sentimientos que guían nuestra acción. Un esquema de autoestima vulnerable, por ejemplo, nos lleva a responder a una pérdida en el mercado con desánimo y depresión y una multitud de pensamientos que equivalen a «nunca tendré éxito». Estos pensamientos y sentimientos no son valoraciones objetivas de los mercados o de nuestra operativa. Más bien, se trata de reacciones automáticas, aprendidas, que se han convertido en hábitos.

Nunca observamos directamente nuestros esquemas; más bien, experimentamos sus manifestaciones a través de nuestros pensamientos automáticos.

El objetivo del trabajo cognitivo es desaprender estos patrones de pensamiento negativos y reemplazarlos por formas más realistas de ver el mundo. Esta reestructuración de nuestro pensamiento supone que, como científicos, debemos revisar nuestras teorías. El enfoque cognitivo proporciona métodos para conseguir esta revisión.

Hay muchos pensamientos automáticos que afectan a los traders mientras combaten con el riesgo y la incertidumbre. Algunos de estos pensamientos son:

- «Necesito ganar más dinero.»
- «Soy tan estúpido... ¿Cómo pude hacer eso?»
- «Tengo que hacer algo con este mercado.»
- «No puedo permitirme perder dinero.»
- «El mercado va a por mí.»
- «Tengo que recuperar mi dinero.»

- «Nada de lo que hago es correcto.»

El primer paso para convertirte en tu propio coach de trading de forma cognitiva es identificar los pensamientos que aparecen automáticamente durante tu operativa. Varios traders con los que he trabajado han dado el inusual paso de grabarse en cinta de audio o vídeo durante la sesión de trading y luego revisar la grabación después del cierre de la sesión. Es una excelente manera de identificar los pensamientos y sentimientos recurrentes asociados con los desafíos del trading. Muchas veces, son solo uno o dos los pensamientos automáticos que dominan nuestra experiencia. Estos son los pensamientos en los que pondremos el foco inicial de nuestro coaching.

Tu tarea es observarte a ti mismo operando en una grabación de audio o vídeo y tomar notas de pensamientos y sentimientos recurrentes. En primer lugar, no te preocupes por cambiar estos pensamientos: simplemente observa cómo, ocasionalmente, tu mente es secuestrada cuando los acontecimientos desencadenan esquemas particulares. Es crucial que entiendas, desde tu experiencia en primera persona, que no tienes completa libertad de voluntad o pensamiento. En ocasiones, todos podemos ser bastante robóticos, reproduciendo pensamientos que se han convertido en simples hábitos. Con la observación de estos patrones de pensamiento habituales comienza el proceso de separación de los mismos.

CONSEJO DE COACHING

Nuestros pensamientos automáticos más problemáticos a menudo surgen cuando estamos cansados y/o agobiados. Piensa en los momentos en los que te has sentido sobrecargado de trabajo, responsabilidades y desafíos del mercado. ¿Qué pensamientos pasan por tu mente? ¿Cómo afectan esos pensamientos a tus sentimientos y tu comportamiento? Observarte a ti mismo cuando eres más vulnerable psicológicamente es una gran manera de ver con claridad los patrones de pensamiento negativo y los esquemas que te afectan.

LECCIÓN 52: Usa tus sentimientos para comprender tus pensamientos

Una de las mejores formas de identificar los pensamientos automáticos que podrían poner en peligro tu trading es rastrear tus sentimientos más fuertes. En el marco de referencia cognitivo, cómo nos sentimos es una función de nuestra percepción: cómo vemos las cosas y cómo interpretamos lo que vemos dan forma a nuestras respuestas emocionales. Cuando nuestras interpretaciones de los acontecimientos son extremas, es más probable que respondamos con sentimientos extremos. Esas ocasiones en las que recordamos nuestro comportamiento con vergüenza, preguntándonos cómo hemos podido reaccionar de manera tan desproporcionada, son probablemente reflejos de otros tiempos en los que éramos controlados por los pensamientos automáticos de mapas mentales distorsionados.

Si, por ejemplo, pienso en esos momentos en los que me dejo llevar completamente por mi temperamento, serían ocasiones en las que quiero lograr algo pero me encuentro el camino bloqueado sin razón aparente. Quizás estoy intentando llegar a tiempo a una cita y me veo conduciendo detrás de un vehículo lento cuyo conductor está distraído hablando por el móvil. O podría ser una situación en la que estoy intentando conseguir algo con un trader en una compañía, pero me topo con el obstáculo de una respuesta burocrática. El pensamiento que hay tras mi enfado es: «Tengo que hacer esto, *¡ahora!*».

A menudo se trata de situaciones que no son de vida o muerte: realmente no *necesitan* realizarse aquí y ahora. Mi esquema dice, sin embargo, que, si algo no se hace ahora, podría ser *horrible*; podría ser una *catástrofe*. Estoy respondiendo a mi propio deber interno, no a las demandas objetivas de la situación. La respuesta emocional exagerada es un aviso de que hay un patrón de pensamiento arraigado que distorsiona mi percepción.

Cuando convertimos un deseo en una exigencia, movilizamos el cuerpo y este responde con estrés.

En el trabajo psicodinámico, el enfoque sería histórico: descubrir patrones de relaciones anteriores que podrían haber iniciado mi forma particular de pensar y sentir. El marco de referencia cognitivo, sin embargo, está menos preocupado por los orígenes de los patrones de pensamiento

que por lo que hacemos en el presente para reconocerlos y modificarlos. *Al rastrear nuestras respuestas emocionales extremas a medida que ocurren, podemos aprender a reconocer los patrones de pensamiento que nos afectan en el presente y finalmente cambiarlos.* En el enfoque cognitivo, esto se logra literalmente enseñándote a ti mismo a pensar de forma diferente y a filtrar el mundo a través de un conjunto distinto de lentes.

Por ejemplo, cuando me meto presión en relación con el tiempo y las tareas que quiero realizar, identifico la creciente frustración y me digo a mí mismo que eso no me llevará a ninguna parte. Una perspectiva diferente de la situación es: «¿Qué es lo peor que puede pasar? ¿Será esto realmente una catástrofe?». Al obligarme a considerar el peor de los casos, veo lo absurdo que es ponerse nervioso. Rara vez la consecuencia probable es proporcional a la medida de presión que me estoy poniendo. Después de todo, ¡eso es lo que hace que el esquema esté distorsionado!

Cuando cambiamos las lentes a través de las que vemos los acontecimientos, cambiamos nuestras respuestas a esos acontecimientos.

¿Cuáles son tus respuestas emocionales más exageradas a los mercados? ¿Te enfadas cuando las ideas no funcionan? ¿Te sientes derrotado después de las pérdidas? ¿Tienes miedo durante los periodos volátiles? ¿O tal vez fluctúas entre el exceso de confianza y los sentimientos de desesperación e inutilidad? Tus sentimientos más intensos son reflejos de tus patrones de pensamiento más arraigados, y esos sentimientos reflejan tus esquemas centrales:

- **Esquemas de justicia:** «Me implico en mi trabajo; *debería* ganar dinero».
- **Esquemas de catástrofe:** «Sería terrible si mi operación no funcionase».
- **Esquemas de seguridad:** «No puedo actuar; el mercado es demasiado peligroso».
- **Esquemas de autoestima:** «Soy un fracaso total; no puedo ganar dinero».
- **Esquemas de rechazo:** «Pareceré tonto si no puedo tener éxito en esto».

Es fácil ver cómo estos esquemas conducen naturalmente a emociones exageradas de enojo, frustración, miedo y depresión. Como tu propio coach de trading, quieres utilizar tus sentimientos más extremos para descubrir tus formas más distorsionadas de verte a ti mismo y tu operativa. *Si gestionas el riesgo correctamente, no debería haber nada excesivamente amenazante en ninguna operación concreta o en la operativa de un solo día.* Si estás respondiendo a los mercados con un alto grado de amenaza, entonces sabes que el problema no son los propios mercados o incluso tu operativa, sino las interpretaciones que haces de tus resultados de trading.

Por favor, lee de nuevo las dos últimas frases, lentamente. Si estás operando bien —con planes desarrollados sobre ventajas demostradas, con un control adecuado del riesgo—, el trading tendrá su estrés, pero no debería llenarte de angustia. Los mercados *no pueden* hacernos sentir ansiosos, deprimidos o enojados; la amenaza radica en cómo vemos nuestros resultados de mercado.

Un ejercicio que me gusta realizar cuando me encuentro respondiendo al trading con una fuerte carga emocional es simplemente preguntarme: *¿Estoy reaccionando a la situación como es realmente, o estoy reaccionando a lo que yo mismo me digo sobre la situación?* Esa pregunta me obliga a afrontar mi pensamiento y preguntarme si la magnitud de mi reacción emocional está verdaderamente justificada. Si no es la situación objetiva la que crea tus sentimientos, entonces tu emoción tiene que estar generada internamente, en función de la manera en que estás procesando los acontecimientos. Si la emoción es desproporcionada con respecto a la situación, será que tu pensamiento sobre la situación está distorsionado.

Cuanto mayor es la distorsión de nuestro pensamiento, mayor es la distorsión de nuestras emociones.

Escribe lo que tendrías que decirle a otra persona —otro trader— para que reaccione de la manera en que tú acabas de reaccionar. ¿Qué podrías decirle que le llevase a responder de forma tan extrema? Hay una alta probabilidad de que lo que le dirías a esa otra persona para generar tal emoción sea lo que te estás diciendo a ti mismo:

- «¡No eres bueno!»
- «¡Todo es por tu culpa!»
- «¡Vas a perder tu dinero!»

- «¡No puedes ganar!»

Si escribes estos mensajes cada vez que te encuentres al borde de una respuesta emocional extrema, estarás más cerca de duplicar el resultado de tus esquemas cognitivos. Es mucho más fácil volver a dibujar los mapas mentales cuando están abiertos frente a ti.

CONSEJO DE COACHING

Un patrón de pensamiento común que distorsiona las reacciones de los traders a los mercados es lo que podríamos llamar un «esquema de justicia»: la idea de que los mercados *deberían* ser justos, *deberían* ofrecer oportunidades o *deberían* comportarse como se han comportado en el pasado. Una vez que nos encerramos en ciertas nociones de cómo deberían comportarse los mercados, nos abrimos a la frustración y la decepción cuando siguen su propio rumbo. Muchas veces he visto a los traders inquietarse, ponerse nerviosos porque simplemente los mercados no se mueven. Los traders se impacientan y saltan sobre cualquier movimiento hacia nuevos máximos o mínimos, con la esperanza de que este sea el movimiento decisivo, solo para ver cómo el mercado vuelve a su rango lento. Al desafiarte a ti mismo cuando te encuentras pensando o hablando sobre cómo el mercado *debería* comportarse (pero no se comporta), puedes utilizar la frustración para canalizar tus energías hacia otra parte: hacia plazos más largos en el mismo mercado, hacia nuevas investigaciones o hacia otros instrumentos o mercados. Cuando reaccionamos a nuestro propio sentido de justicia e injusticia, no procesamos objetivamente la actividad real del mercado.

LECCIÓN 53: Aprende de tus peores resultados

Alcohólicos Anónimos enseña a las personas a darse cuenta de sus «pensamientos malolientes». Pero no es necesario que seamos alcohólicos para procesar el mundo de forma distorsionada. Desarrollamos patrones de comportamiento repetitivos y seguimos rutinas diarias. La mayoría de nosotros somos criaturas de hábitos: tendemos a atravesar rutinas matutinas constantes, comer a las mismas horas del día y dormirnos alrededor de la

misma hora. Tomamos las mismas rutas para ir y volver del trabajo, escuchamos la misma música y vemos los mismos programas de televisión. No hay mucho en nuestras vidas que no siga algún patrón.

Y así es en lo relativo a nuestros pensamientos. *Aprendemos formas de procesar información y estas se vuelven parte de nuestras rutinas.* Nos culpamos a nosotros mismos como forma de evitar conflictos con otros; prevemos resultados negativos para no sorprendernos cuando las cosas vayan mal. En situaciones específicas, tales modos de pensar pueden ser adecuados para nosotros. Como hábitos arraigados, sin embargo, imponen distorsiones sobre el mundo. Después de todo, no todo es culpa nuestra. No todo va mal.

Nuestros patrones de pensamiento negativo son hábitos aprendidos; la clave del trabajo cognitivo es desaprenderlos y reemplazarlos por otras formas más constructivas de procesar los acontecimientos.

Una vez que estas formas de pensar se vuelven automáticas, los sentimientos que las acompañan también lo hacen. Cuando nos culpamos, nos sentimos desanimados, inferiores y deprimidos. Cuando prevemos lo peor, nos sentimos ansiosos e inseguros. En la medida en que llevamos estos esquemas al trading, ya no respondemos de manera objetiva a los mercados. Somos como robots, respondiendo con pensamientos automáticos y sentimientos no deseados.

Como observó Gurdjieff, es importante tomar conciencia emocional de esta realidad: en algún momento estás profundamente absorto en el trading, observando los patrones de mercado y actuando sobre los mismos. Entonces, tiene lugar un cambio, y ya no controlas tus pensamientos. Han sido secuestrados. El esquema recién activado desencadena una avalancha de pensamientos y sentimientos que pueden no tener nada que ver con la situación en cuestión. Supongamos que alguien toma el control de tu ordenador mientras estás operando y de repente la pantalla que mostraba tus mercados ahora muestra otros, al azar. Supón que ya no controlas tu ratón y haces clic en las operaciones que no deseas.

Te garantizo que, si eso te sucediera, te enfadarías y mucho. No tolerarías que alguien controlase tu ordenador o tu ratón. Harías todo lo posible por recuperar el control de tu equipo. Esta tiene que ser tu actitud con respecto al secuestro de tu mente. No es suficiente con observar simple-

mente cómo los pensamientos automáticos asumen el control; necesitas sentir el horror de perder literalmente el control de tu mente y tu comportamiento. Buena parte de la motivación por cambiar esquemas defectuosos provendrá de la conciencia del dolor que te infligen en todos los aspectos de tu vida.

Los pensamientos automáticos no solo entran en nuestra mente; la controlan. Nosotros cambiamos cuando alimentamos la motivación por mantener el control de nuestras mentes.

Hemos visto que revisar tu diálogo interno a través de grabaciones de audio o vídeo y hacer un seguimiento de tus emociones más extremas durante el trading pueden alertarte sobre tus «pensamientos malolientes». Otra poderosa herramienta que puede ayudarte a identificar los esquemas y patrones mentales problemáticos es revisar tus peores decisiones de trading. Tus peores decisiones pueden, o no, ser tus operaciones con mayores pérdidas; podrían ser ocasiones en las que simplemente se perdió una oportunidad de oro. Conocerás tus peores decisiones de trading por tu reacción a las mismas: «¿Cómo pude haber hecho eso?». Esa reacción es una fantástica pista, pues indica que realmente no te encontrabas en un estado mental adecuado cuando tomaste esa mala decisión. En cierto modo, cuando te desconcierta darte cuenta de cómo podías estar tan equivocado, estás reconociendo que tu mente había sido secuestrada.

Una vez que identifiques estas peores operaciones —y esto requerirá una revisión de tu diario, así como un repaso de tu experiencia de trading más reciente—, querrás recrear los pensamientos y sentimientos que te llevaron a la toma de estas decisiones erróneas. Normalmente nos gusta dejar atrás esos episodios, asegurándonos a nosotros mismos que la próxima vez operaremos con una mejor disciplina y preparación. Pero en este ejercicio deseas realizar una autopsia psicológica y exhumas tu fallido proceso de toma de decisiones con todos los detalles sangrientos. ¿Qué pensabas en ese momento? ¿Qué sentías? ¿Qué tratabas de evitar o conseguir con tu decisión de trading?

Los pensamientos y sentimientos comunes durante estos episodios de mal trading serán la pista que te lleve a los esquemas que se estaban activando en aquel momento. Quizás era un esquema de seguridad: te decías a ti mismo que no podías permitirte perder los posibles beneficios o asumir un determinado riesgo. O bien podría haber sido un esquema de autoestima, según

el cual te dijeses a ti mismo lo bueno que sería si esa operación fuera un gran golpe. Tus sentimientos durante estas operaciones —el miedo, el exceso de confianza— proporcionarán valiosas pistas sobre los pensamientos automáticos que se generaron.

Nuestras peores operaciones provienen de reaccionar a nuestros pensamientos automáticos en lugar de a los propios mercados.

En mi propia operativa, un esquema común que se activa es una variación del tema de la seguridad: evitar el peligro. Para estar seguro, este puede ser un modo útil en ciertas coyunturas del mercado, pues ayuda al trader a posicionarse adecuadamente y a limitar las pérdidas en las operaciones. El esquema introduce una percepción distorsionada, sin embargo, cuando define el peligro como cualquier descenso desde un pico de capital, no como una pérdida del capital original. Esto hace que sea particularmente difícil quedarse en las operaciones ganadoras, porque las correcciones relativamente pequeñas estimularán el deseo de tomar los beneficios. Una perspectiva más realista sería definir el peligro no solo en términos de beneficios perdidos sobre el papel, sino también en términos de oportunidades perdidas. Algunas de mis peores operaciones han sido aquellas en las que he actuado desde una perspectiva a corto plazo y posteriormente he desaprovechado el movimiento del mercado más a largo plazo. La necesidad de evitar el peligro me expuso al peligro equivalente de limitar los beneficios.

Estos episodios relacionados con la peor operativa incluyen patrones de pensamiento, sentimiento y comportamiento. *Una vez que partimos de la siguiente premisa (incorrecta):* «Debes *evitar el riesgo*», *y una vez que definimos el riesgo como cualquier movimiento contra nuestras posiciones, determinamos nuestros sentimientos y acciones en consecuencia.* Revisar tus peores operaciones puede ser doloroso, pero también liberador. Te dice en dónde te has perdido, y eso puede llevarte a emprender acciones correctivas.

CONSEJO DE COACHING

Muchas de nuestras peores operaciones provienen de las exigencias que nos autoimponemos. Haz un seguimiento de las veces que te dices que necesitas, debes y tienes que participar en movimientos de mercado o ganar

dinero. Cuando estas exigencias se vuelven rígidas y absolutas, terminamos persiguiendo los movimientos del mercado, negándonos a aceptar pequeñas pérdidas y violando otros principios del buen trading. Es cuando estamos más centrados en esas exigencias internas que en nuestras reglas de trading cuando es más probable que perdamos dinero. Podrás identificar esas exigencias por el sentimiento interno de presión que generan. La sensación que produce operar desde la oportunidad es distinta a la que sentimos cuando operamos desde la presión. Rastrea tus peores operaciones y los sentimientos asociados a ellas para prevenirte de las formas en las que tus pensamientos automáticos pueden sabotear tu mejor operativa.

LECCIÓN 54: Utiliza un diario para reestructurar tus pensamientos

Revisar tus episodios emocionales pasados y tus errores de trading es una forma útil de identificar tus mapas mentales y las formas en que pueden distorsionar tu percepción. El objetivo del trabajo cognitivo, sin embargo, es poder detectar tus pensamientos automáticos —esos episodios de «pensamientos malolientes»— cuando ocurren para que no puedan secuestrar tu mente y tu operativa.

En *Enhancing Trader Performance*, describía cómo el uso de un diario cognitivo puede ayudar a los traders a reestructurar sus procesos de pensamiento. El formato de diario que sugería tomaba la forma de una única página para cada día o semana de trading (dependiendo de la frecuencia de tu operativa), con cada página en forma de tabla. La columna de la izquierda de la tabla describe los acontecimientos que ocurren en el momento en que experimentas un problema de trading. Esta columna incluiría lo que está ocurriendo en el mercado, lo que estás planeando y cómo entras —o no entras— en el mercado.

La segunda columna da cuenta de cómo te hablas a ti mismo acerca del problema. En el libro adopté el enfoque tradicional de usar la segunda columna para describir tus comentarios personales sobre los acontecimientos. *Sin embargo, lo más útil para tu coaching es transcribir tus pensamientos sobre los acontecimientos y captar lo que estás pensando y sintiendo.* Esta columna debe reflejar, lo más fielmente posible, las ideas que pasan por tu cabeza en ese momento, ideas tales como: «¿Por qué no hice la operación cuan-

do debía? Debería haber ganado dinero hoy, y en cambio he perdido más de lo que debería. Estoy disgustado conmigo mismo. No sé ni si quiero seguir operando».

Muchas veces, las frases clave de la transcripción de tu diálogo interno te alertarán de la naturaleza de los esquemas que se activan. Por ejemplo, en el caso anterior, la palabra *debería* es a menudo una clara señal de que se está reproduciendo un esquema perfeccionista de autoestima, que te lleva a un diálogo interno enojado y a un estado de desánimo. Una vez que se activan los *tengo que* y los *debería*, desvían la atención del trader de los mercados hacia la autoestima. Ten en cuenta que esto no está sucediendo en un contexto constructivo; más bien, el diálogo interno es crítico y punitivo. Es difícil ver cómo esos pensamientos podrían hacer que un trader avance.

Me gusta imaginar esos pensamientos automáticos de la segunda columna como una grabadora situada en el cerebro que se pone en marcha en situaciones concretas (primera columna). A menudo, las mismas frases y mensajes se repiten de una situación a otra. Este proceso es fácil de observar cuando revisas tu diario cognitivo: no solo ves cuán negativo puede ser el diálogo interno, sino también lo automático y robótico que es.

Presta especial atención a las palabras y frases emocionales que se repiten en tu diálogo interno: estas palabras y frases están formadas por nuestros esquemas centrales.

La tercera columna describe lo que sucede como resultado del diálogo interno: los sentimientos que tienes y las acciones que emprendes. Por ejemplo, en el caso anterior, esos pensamientos enojados y perfeccionistas pueden llevarte a dejar de operar por un día y a ponerte de muy mal humor, perdiendo oportunidades y la posibilidad de aprender acerca de los mercados actuales. Sucesivamente, el diálogo interno enojado podría llevarte a realizar operaciones por revancha que te hiciesen perder aún más dinero. La tercera columna narra *todas* las consecuencias del pensamiento automático, tanto personales como monetarias.

Con el tiempo, una revisión de esta tercera columna hará que comprendas en toda su dimensión el peaje que estás pagando por las distorsiones de tu pensamiento. Cuando eres tu propio coach de trading, es necesario que mantengas tu motivación para el cambio. Comprobar que tus pensamientos son como una grabadora, tanto en lo mecánico como en la

forma en la que te sabotean, te recordará que *el cambio no es opcional*. Leer entradas que un día tras otro destacan los mismos pensamientos, los mismos comportamientos y las mismas pérdidas y oportunidades perdidas te hará enfocar, no solo tu mente, sino también tu motivación por el cambio.

El error más común que cometen los traders al llevar un diario es que no son lo suficientemente específicos en sus entradas y por ello descuidan detalles cruciales que afectan a la comprensión. A continuación se expone una muestra de un diario que carece de detalles y que no ayuda al trader a comprender los patrones de pensamiento específicos y las consecuencias que aparecen en diversas situaciones de trading:

Situaciones	Diálogo interno	Consecuencias
No revisé mis gráficos por la mañana.	Necesito descansar.	Se me escapó un buen movimiento.
Operé con un tamaño demasiado grande.	Podría ser una gran operación.	Sufrí importantes pérdidas.
El mercado hizo saltar mi *stop*.	Estoy perdiendo demasiado dinero.	Me tomé un descanso.
No obtuve beneficio en una operación.	Creo que vamos a bajar.	El mercado dio marcha atrás.
Apareció una noticia.	La acción se está moviendo mucho.	La acción no se recuperó; lo dejo por hoy.

Ahora revisemos el mismo diario cognitivo, pero con entradas detalladas:

Situaciones	Diálogo interno	Consecuencias
Estaba cansado porque fui de fiesta por la noche y no revisé mis gráficos antes de la apertura.	«Tengo que descansar, pero podré entender la situación después de la apertura. Tengo una buena sensación del mercado.»	No pude ver el mercado bien. Se me escapó una oportunidad que había investigado la semana pasada pero de la que me olvidé cuando abrió el mercado. Podría haber ganado varios miles de dólares en esa operación.

Situaciones	Diálogo interno	Consecuencias
Pensé que tenía una buena idea después de desperdiciar la operación de la mañana. Doblé el tamaño de la posición para compensar la pérdida anterior.	«Esta podría ser una gran operación. Si sale bien, me alegrará el día. Tal vez haya estado bien que desperdiciase aquella operación.»	Apareció un informe económico y el mercado se movió en mi contra. No recordaba que iba a aparecer el informe. Entré en pánico y vendí con pérdidas de varios miles de dólares. Esto me ha dejado en números rojos después de un buen comienzo de mes.
Justo después de la gran pérdida, vi que el oro se estaba moviendo. Entré, pero cambió de rumbo e hizo saltar mi *stop*.	«Hoy pierdo hasta la camisa. Si esto sigue así, no voy a ser capaz de recuperarme. No sé cómo podré explicarle esto a mi mujer.»	Decidí tomarme un descanso del trading pero no pude relajarme. Estaba preocupado por cómo contarle a mi mujer mi día cuando llegara a casa.
Tuve una operación ganadora con las acciones solares, pero decidí mantener la posición más allá de mi objetivo de beneficios.	«No puedo permitirme otro día de pérdidas. Esta operación puede hacer que me recupere por hoy; a la que cierre me voy a casa. Tengo que dejar de hacerme esto.»	Las acciones solares cambiaron de rumbo y solo conseguí un pequeño beneficio en la posición. Me siento totalmente estúpido por ignorar mi salida.
Una de las acciones de mi lista fue mencionada favorablemente por un analista y se disparó con la noticia. Decidí no hacer la operación porque no quería perder más dinero.	«Esta va a romper su rango; podría subir mucho más. Quiero subirme a bordo, pero no puedo permitirme perder nada más.»	La acción se detuvo cerca del límite superior de su rango y luego rompió con un volumen alto. Vi el movimiento de la acción sin estar a bordo. Me siento totalmente disgustado conmigo mismo, como si no debiera operar nunca más.

Observa cómo los detalles adicionales dejan claro lo que está sucediendo en la mente del trader. La elaboración del diálogo interno del trader también aclara los vínculos entre los acontecimientos, la manera en que un error de trading lleva a otro, con un esquema (la autoestima) que desencadena pensamientos y sentimientos demasiado confiados y después frustrados, antes de la sensación de derrota y fracaso. También podemos ver cómo la vida familiar del trader está conectada con los pensamientos y sentimientos que afectan a sus decisiones de trading, ya que el trader siente la necesidad de demostrar su valía a su esposa tanto como a sí mismo.

Cuando eres tu propio coach de trading, quieres mirar *entre* las entradas del diario, así como dentro de cada una de ellas. Esto a menudo ilustrará los vínculos entre tus pensamientos, a medida que los acontecimientos desencadenan una serie de distorsiones en el procesamiento que traen más acontecimientos y distorsiones adicionales. Tu tarea es captar el flujo de tus pensamientos y las conexiones de estos con tus sentimientos y tus acciones. Solo cuando veas claramente cómo caen las fichas de dominó mentales podrás interrumpir el proceso reorientando tu mente en otra dirección.

CONSEJO DE COACHING

¿Cuáles son los esquemas y pensamientos que acompañan a tus *mejores* operaciones? Ampliar tu diario para incluir cómo piensas cuando estás operando muy bien te ayuda a adoptar un enfoque del trabajo cognitivo centrado en soluciones. La última lección en este capítulo proporciona algunas ideas en esta línea. También debes estar atento al esquema de la esperanza, según el cual las operaciones que tienen pérdidas desencadenan pensamientos automáticos de esperanza en que la operación regrese al punto de entrada. Esos pensamientos a menudo conducen a la violación de las reglas de *stop-loss* y desencadenan a continuación esquemas de arrepentimiento y culpa. La intuición tiene su papel en el trading, pero ten cuidado con esas situaciones que en las que te ves dominado por el deseo y la esperanza. Por lo general, se trata de excelentes puntos para cerrar las posiciones y recuperar la perspectiva. Cuando eres tu propio observador, tus pensamientos negativos pueden convertirse en indicadores de trading confiables.

LECCIÓN 55: Aparca los patrones de pensamiento negativos

¿Cómo se rompe un patrón de hábito? Cuando tenemos el hábito de fumar, o cuando comemos por rutina, uno de los primeros pasos hacia el cambio es simplemente atraparnos en el acto de repetir nuestras acciones no deseadas. *Al interrumpir un patrón de hábito, gradualmente lo hacemos menos automático, menos capaz de controlarnos.*

Lo mismo ocurre con nuestros patrones de pensamiento habituales. Cuando interrumpimos y alteramos estos patrones, se vuelven menos automáticos. Ganamos control sobre ellos; ya no nos arrebatan el control.

La técnica más básica para alterar los patrones de pensamiento negativos es detener los pensamientos. Detener los pensamientos es exactamente lo que sugiere: un esfuerzo consciente por detener una cadena de pensamientos mientras estos se suceden. Cuando has utilizado los diarios cognitivos y las revisiones de tu operativa para identificar claramente tu patrón de pensamientos automáticos, te haces cada vez más sensible a su recurrencia. Esto te permite reconocer su aparición en tiempo real. Al darte a ti mismo la orden de parar, interrumpes la transmisión automática de los pensamientos. Esto te proporciona tiempo para calmarte, cambiar tu foco de atención y realizar otros ejercicios cognitivos útiles.

Un buen ejemplo de la lección anterior son las situaciones en las que te encuentras perdiendo dinero en una operación y esperando o rezando para que se produzca un cambio de rumbo. Me he encontrado con traders que se embarcan en una especie de negociación (no muy diferente de la dinámica de quien se enfrenta a la muerte en el modelo de Kübler-Ross), prometiendo no volver a saltarse su disciplina a cambio de poner esa operación en su punto de equilibrio. El hecho de que la esperanza esté dominando el panorama cognitivo del trader sugiere que hay algo más que un poco de desesperación. En algún nivel, el trader es consciente de que esta no es una buena posición desde la que operar. Sin embargo, el esquema subyacente dice que no está bien perder dinero; que perder dinero equivale a fracasar. Esto hace que incluso las pérdidas normales en el mercado resulten excesivamente angustiosas, activando formas desadaptativas de afrontar la situación (mantener las posiciones más allá de los puntos de *stop-loss* llevados por la esperanza; doblar las posiciones perdedoras). No obstante, si el trader reconoce este patrón mientras está ocurriendo, podrá utilizar la aparición de la esperanza para *detenerse* e interrumpir los pensamientos y acciones automáticos.

Cuanto más vigorosos sean tus esfuerzos por detenerte, más éxito tendrás al interrumpir los patrones no deseados de pensamiento y comportamiento.

La detención del pensamiento es útil porque te separa de tus formas de pensar. En lugar de identificarte con los pensamientos automáticos y los

sentimientos que engendran, te separas de ellos y te recuerdas que esto es lo que te ha metido en problemas en el pasado. Al principio, mientras te entrenas, te ves en la necesidad de detener los pensamientos numerosas veces durante un día de trading. A medida que te haces más experto en reconocer tus pensamientos negativos e interrumpirlos, encuentras cada vez más fácil desviar tu mente hacia otra parte. La interrupción de los pensamientos habituales se convierte en un patrón de hábito positivo.

He encontrado útil en mi propia operativa hacer que los esfuerzos por detener mis pensamientos sean particularmente impactantes, casi como si me estuvieran despertando y movilizando otras formas de afrontar las situaciones. Una vez me sorprendí manteniendo una operación ganadora más allá del punto en el que se había dado la vuelta y regresado al punto de equilibrio. Una regla fundamental que he aprendido a seguir es no permitir que las operaciones que han avanzado un cierto trecho a mi favor se conviertan en operaciones perdedoras. Mientras observaba cómo la operación ganadora alcanzaba su punto de equilibrio y a continuación entraba en números rojos, me sorprendí esperando que volviese al punto de equilibrio. Sin embargo, el flujo de órdenes sugería claramente que los grandes operadores estaban vendiendo y empujando el mercado a la baja. Me di una palmadita en la mejilla y me dije que debía salirme. Ese acto espontáneo —ciertamente no es una técnica que utilice con otros traders— me despertó y me permitió asumir una pérdida pequeña en lugar de una mucho mayor. En cualquier caso, me he acordado de esa bofetada durante años y su impacto me ha mantenido fuera de problemas en muchas ocasiones. (Ahora, me tomo un descanso de la pantalla y me mojo la cara con agua fría cuando necesito cambiar mi forma de pensar. La sacudida física parece facilitar un cambio cognitivo.)

Cuando la detención de los pensamientos es drástica, el cambio mental puede ser igualmente radical.

Algunos traders con los que he trabajado encontraban útil pegar cartelitos en las pantallas de sus ordenadores para recordarse los pensamientos que más deseaban detener. *Permanece humilde* es un mensaje que un trader escribió después de identificar un patrón de pensamiento arrogante y demasiado confiado en sí mismo. Estos carteles ayudan a los traders a pensar sobre su pensamiento, apartándose de los patrones que normalmente desencadenan emociones negativas y malas decisiones de trading. También

suponen un recordatorio para que cada cierto tiempo los traders detengan e interrumpan los patrones de pensamiento automáticos y vuelvan a abordar los mercados constructivamente. No puedes ser absorbido por un patrón de pensamiento si te estás convirtiendo en tu observador.

He aquí un sencillo ejercicio para detener los pensamientos que he encontrado útil en mi propia operativa. La idea es estar atento a cualquier pensamiento que incluya las palabras *yo* o *mí* durante la operativa. El objetivo es interrumpir y modificar dichos pensamientos. *La razón es que no quieres estar enfocado en ti mismo cuando te concentras en los mercados.* Tampoco quieres estar pensando en ti mismo y en tu rendimiento ni demasiado positiva ni demasiado negativamente. Cuando tu pensamiento automático dirige la atención hacia ti, esa es la señal para interrumpir inmediatamente el patrón y centrarte más en el mercado.

Hay muchos ejemplos de atención autodirigida que apartan tu enfoque de los mercados. Estos incluyen:

- «Lo estoy haciendo muy bien; es el momento de ser agresivo.»
- «No me puedo creer lo mal que estoy operando.»
- «¿Por qué acabo de hacer eso?»
- «El mercado me está matando.»
- «Voy a recuperar mi dinero.»
- «Todo lo que hago está mal.»
- «Odio este mercado.»

Una vez que aparecen las palabras *yo* o *mí*, quieres cerrar rápidamente los ojos, respirar profundamente, relajar tus músculos y dirigir tu atención hacia los mercados. Si ya has trabajado hasta ese punto, puede ser útil un breve descanso de la pantalla, para aclarar ideas y desviar tu atención a otra parte.

Me resulta útil, mientras opero, recordarme periódicamente: «Esto no me concierne a mí».

Con la práctica, puedes llegar a ser muy bueno en apartando tu mente de los pensamientos centrados en ti mismo. Durante un episodio de trading reciente, me sorprendí mirando mis beneficios/pérdidas en medio de una operación, preguntándome qué tal me iba y cuánto estaba dispuesto a ceder de mis ganancias semanales. Por supuesto, eso no tenía

nada que ver con las ventajas de la operación en la que me encontraba. Gracias a que ya tenía práctica, pude detenerme antes de hacer clic en el extracto de beneficios/pérdidas y de que los números se me metiesen en la cabeza. Recordarte que «no me concierne a mí» —concierne a los mercados— es un comienzo excelente para mantener el control de tus decisiones en el calor de la acción del mercado. Si te impides seguir haciendo las cosas mal, despejas el panorama de cara a implementar prácticas de trading sólidas.

Consejo de coaching

Cuando trabajo con traders, uno de mis roles es ayudarles a detener el flujo de pensamientos negativos automáticos. Incluso cuando te entrenas a ti mismo, sin embargo, puedes obtener el mismo beneficio al mantenerte en contacto con uno o más compañeros de trading de confianza durante las horas de mercado. Esto puede hacerse en una misma oficina de trading o vía Skype, o incluso vía WhatsApp o similar. Muchas veces tus amigos se darán cuenta de tus pensamientos negativos antes de que tú notes su aparición. Esto puede ser muy útil para llevar un control de ti mismo y reenfocar tu atención.

LECCIÓN 56: Reformula los patrones de pensamiento negativos

La reformulación es una técnica psicológica que toma un patrón problemático y lo sitúa en un contexto diferente para que pueda verse de formas nuevas, abriendo la puerta a nuevas respuestas. Supongamos que me encuentro con un trader que está experimentando ataques esporádicos de ansiedad por el rendimiento que le dejan incapaz de leer las señales de trading más claras. Se ve a sí mismo como una persona débil que nunca podrá tener éxito en el trading. Yo adopto una perspectiva diferente, enfatizando su prudencia al asumir riesgos y su éxito al evitar grandes pérdidas. «Quizás podamos usar ese mismo buen juicio para identificar y actuar en función de las oportunidades de una forma que te mantenga seguro», le sugiero. Lo que el trader define como debilidad, yo lo reformulo como una fortaleza en potencia. En lugar de luchar contra sus propias tenden-

cias, el trader puede utilizar esta reformulación para que le ayude a descubrir cómo usar esas tendencias para producir unos rendimientos aceptables y ajustados al riesgo.

A menudo podemos encontrar una fortaleza subyacente en una de nuestras debilidades, permitiéndonos abordar patrones problemáticos de formas novedosas.

Reformular a menudo puede tomar una motivación negativa y convertirla en positiva. Hace un tiempo, pensaba que mi hija era perezosa a la hora de hacer sus deberes de la escuela. Así que llegué a la conclusión de que sus principales motivaciones eran de naturaleza social: es una auténtica relaciones públicas. Propuse que hiciéramos los deberes juntos y eso funcionó. Lo convertimos en una relación positiva de padre e hija y en un hábito durante el año escolar, además de una valiosa experiencia para crear vínculo emocional. Del mismo modo, cuando mi hijo se enfrentó enfadado a un profesor que le reclamaba la entrega urgente de unos deberes, comencé mi conversación felicitándole por intentar el diálogo y no salir de clase dando un portazo o discutir con el profesor. En lugar de enmarcar el problema de disciplina como un fracaso, reforcé las importantes lecciones del autocontrol. Fue mucho más capaz de escuchar mi consejo posterior y zanjó el incidente sintiéndose mejor consigo mismo, habiendo aprendido de la confrontación. *Los patrones de pensamiento más negativos están ahí por una razón; identificar esa razón positiva y encontrar nuevas formas de satisfacerla empoderan a uno para el autoaprendizaje.*

Pensemos, por ejemplo, en aquel trader que se deja llevar por la esperanza durante una operación perdedora. En lugar de criticarle por la falta de disciplina, destacaré que ha encontrado un valioso indicador del mercado: el Esperanzómetro. Cuando la esperanza entra en escena durante una operación, es una señal de que en el fondo sabemos que la operación no tiene futuro. Al seguir el Esperanzómetro, podemos usar el patrón de pensamiento automático para que nos ayude a operar bien, en lugar de interferir en la buena operativa.

Cuando ves los problemas de nuevas maneras, obtienes la capacidad de responder de nuevas maneras. La novedad es un elemento central de todos los esfuerzos de cambio.

Muchos problemas tienen una naturaleza cíclica: tengo miedo de perder dinero, así que sitúo los *stops* demasiado ajustados, pierdo más dinero en los escenarios revueltos y genero aún más miedo a perder dinero. Cuando reformulamos un problema, la nueva perspectiva puede ayudarnos a romper el ciclo. Si reformulo el problema como relacionado con el tamaño de las posiciones, puedo asumir el mismo riesgo monetario con *stops* más amplios, rompiendo el ciclo de pérdidas en mercados revueltos. *Cómo vemos nuestros patrones determina en gran medida cómo respondemos a ellos.*

Un ejercicio útil que describí en mi libro *La psicología del trading* es reformular nuestros diálogos internos viéndolos como diálogos reales. Lo que nos decimos a nosotros mismos suena muy diferente cuando imaginamos que es otro quien nos dice las mismas palabras. Esto es particularmente cierto cuando somos duros con nosotros mismos después de las pérdidas. Lo que sentimos como preocupación cuando estamos absortos en nuestros pensamientos suena más bien a hostilidad cuando reformulamos los mismos mensajes como parte de un diálogo interpersonal.

Digamos que un trader desperdicia una buena operación y luego se dice: «No puedo creer que echara a perder esa operación. ¿Qué me pasa? Espero toda la semana el patrón correcto y cuando me lo sirven en bandeja no lo aprovecho. Nunca lo lograré si sigo cometiendo errores como este».

Muchos traders consideran que este diálogo interno es constructivo. Los traders piensan que ser duros con ellos mismos les ayudará a evitar errores similares en el futuro. Supongamos, sin embargo, que reformulamos la misma conversación como un diálogo de un amigo con el trader:

«No puedo creer que echaras a perder esa operación. ¿Qué te pasa? Esperas toda la semana el patrón correcto y cuando te lo sirven en bandeja no lo aprovechas. Nunca lo lograrás si sigues cometiendo errores como este.»

Sin duda, cuando planteamos el diálogo de esta manera, podemos apreciar que el tono no es del todo constructivo. De hecho, ningún verdadero amigo nos hablaría de esa manera. El mensaje es acusador y hostil, sin empatía ni sugerencias de mejora. Reformular el diálogo interno como un diálogo real revela la verdadera emoción que esconden los pensamientos automáticos.

Reformular los pensamientos como diálogos nos ayuda a ver nuestros pensamientos bajo una nueva luz.

Esta reformulación es especialmente efectiva si nos imaginamos hablando con un buen amigo de esta manera. Por ejemplo, supongamos que un buen amigo pasa por una serie de operaciones perdedoras y tú le dices: «No puedo creer que hayas echado a perder esa operación. ¿Qué te pasa?». Podemos ser duros con nosotros mismos y aceptar todo tipo de formas hostiles de hablar con nosotros mismos, pero si nos imaginamos transmitiendo esos mismos mensajes a un amigo, no aceptaremos los guiones en absoluto. Cuando reformulamos nuestros pensamientos como interacciones con un amigo, hacemos uso de nuestras fortalezas personales como lo haríamos de nuestra capacidad para apoyar a los demás. Tales fortalezas hacen que sea imposible mantener una posición de enfado y culpabilización.

Como tu propio coach de trading, deseas mantener un tono de voz constructivo contigo mismo, para no dañar tu concentración o tu motivación. Un excelente ejercicio para trabajar este proceso es cerrar los ojos e imaginarse como otro trader del que eres responsable: tal vez un asistente o un estudiante de trading. Imagina que este valioso asistente acaba de cometer los mismos errores que tú en el mercado. ¿Cómo hablarías con esta persona? ¿Qué le dirías? ¿Cuál sería tu tono de voz? ¿Qué emociones le transmitirías? Imagínate las respuestas con el mayor detalle posible. Entonces observa en qué se diferencia la manera en que abordas el diálogo con este otro trader de tu propio diálogo interno. Si a un compañero al que aprecias no le hablarías de la manera en que te estás dirigiendo a ti mismo, entonces sabes que tu pensamiento automático está distorsionado de forma negativa. ¡Seguramente te mereces hablarte a ti mismo de la forma en que hablarías a otros en una situación similar!

En muchas ocasiones es el tono de nuestro diálogo interno, y no solo su contenido, lo que afecta a nuestro trading.

Cuando llevas a cabo este ejercicio de visualización guiada día tras día, en particular tras interrumpir algunos de tus pensamientos negativos, aprendes gradualmente a hablar contigo mismo de maneras más positivas. En una variación del ejercicio, propongo a los traders que imaginen que *ellos* son el otro trader al que están hablando, con lo que literalmente

practican el hablar consigo mismos de aquellas maneras mediante las que apoyarían a alguien que les importara. Durante estos ejercicios, los traders más volátiles y enojados pueden acceder a una gran cantidad de mensajes comprensivos y de apoyo mientras se ven a sí mismos como personas que verdaderamente se preocupan por ellos.

Eres tu propio coach de trading. ¿Quieres que tu coach te regañe, que se centre en todos tus fallos, que te amenace con graves consecuencias? ¿O quieres que tu coach saque lo mejor de ti? Cuando proyectas tus pensamientos como diálogos, tienes la oportunidad de reformular los mapas mentales que guían tus pensamientos, sentimientos y actuaciones. Inevitablemente, hablamos con nosotros mismos. Nos *estamos* entrenando a nosotros mismos. La única pregunta es si lo hacemos consciente y constructivamente o automática y destructivamente.

CONSEJO DE COACHING

Si tienes un mentor o un compañero de trading con el que estás trabajando, presta especial atención a cómo te habla cuando tienes problemas. Muchas veces podemos interiorizar las voces de otros al reformular nuestros patrones de pensamiento automáticos. «¿Qué me diría mi mentor?» o «¿qué me diría un buen coach?» es un excelente comienzo para una reformulación constructiva.

LECCIÓN 57: Usa la visualización intensiva guiada para cambiar patrones de pensamiento

El valor de la visualización es que representa la experiencia real, con un poder inusual para acceder a respuestas emocionales. A continuación presentamos un eficaz ejercicio cognitivo que utiliza activamente el poder emocional de la visualización.

El primer paso del ejercicio, como se ha enfatizado en las lecciones recientes, es identificar los pensamientos repetitivos y automáticos que están perturbando tu operativa. Como se señaló con anterioridad, estos pensamientos generalmente formarán el diálogo interno que acompaña tus episodios emocionales más intensos. Cuanto más claro captes este diálogo interno, más realistas y vívidas serán tus visualizaciones.

Partamos de un ejemplo específico. Un trader con el que trabajé recientemente descubrió un patrón que le estaba limitando en su éxito. Había sido un trader rentable durante muchos años, pero siempre había tenido la persistente sensación de que no estaba desarrollando todo su potencial. Cuando examinamos sus patrones mentales y de trading, quedó claro que aumentaba su aversión al riesgo a medida que alcanzaba nuevos máximos de capital en su cuenta de trading y nuevos máximos de beneficios o pérdidas en el día. Le molestaba no terminar en su máximo (para el día, para la semana), así que padecía inusualmente más aversión al riesgo cuando alcanzaba estos máximos. Recortaba el tamaño de sus operaciones, operaba con menos frecuencia y se comportaba como alguien que hubiera sufrido un descenso drástico en su operativa.

Su diálogo interno en esos momentos era revelador: «Has tenido un buen día», se decía a sí mismo. «Aseguremos las ganancias. Habrá más oportunidades mañana.» Cuando quedó claro que perdía oportunidades debido a esta precaución inusual, se sentía vagamente culpable, pero se reconfortaba a sí mismo diciendo que su curva de capital era positiva y que «nunca te arruinas al tomar una ganancia».

Se trataba de un patrón difícil de romper porque, al tiempo que el trader se daba cuenta de las limitaciones del patrón, también lo aceptaba a un nivel emocional. El trader que se hace reproches a sí mismo realmente sufre como resultado de su diálogo interno y querrá cambiarlo, simplemente para sentirse mejor. La mentalidad de aversión al riesgo, sin embargo, mantenía a nuestro trader en una zona de seguridad. Le *gustaban* las consecuencias de su excesiva cautela: le ayudaba a mantener sus emociones bajo control.

Es menos probable que cambiemos un patrón si lo asumimos, si no sentimos cuando menos una cantidad moderada de angustia por las consecuencias del patrón.

Un paso clave para cambiar este diálogo interno fue reformular la máxima «no perdamos dinero» como «no creo que pueda ganar dinero». El trader consideraba su diálogo interno como mensajes de seguridad; yo los reformulé como mensajes de baja autoestima. Él no quiere terminar por debajo de sus máximos porque no está seguro de poder superar esos máximos. Duda de su capacidad para recuperarse de los descensos drásticos, así que intenta desesperadamente evitarlos. Se conforma con una curva de capital estable,

pero modesta, porque no confía en poder generar y mantener rentabilidades más sólidas. Quizás incluso siente, en el fondo, que no merece grandes recompensas.

En esta situación, mi reformulación no era una forma de ayudar a un trader a ver un patrón negativo de manera más constructiva; más bien, estaba formulando el patrón para acentuar la incomodidad del trader. Es volver a la noción de que el coaching trata de confortar al afligido y afligir al cómodo. Nuestro trader estaba demasiado cómodo en su aversión al riesgo; mi objetivo era que avanzara en su preparación para el cambio ayudándole a ver más claramente los costes de sus formas de afrontar el riesgo. En tu propio *self-coaching* cognitivo, no estás simplemente reformulando los patrones de pensamiento negativos de forma positiva; también los formularás de maneras que recurran a tu motivación por el cambio. Anteriormente he mencionado el valor de ver los patrones negativos como enemigos personales: este es un ejemplo de una reformulación que afecta a nuestra comodidad.

Cuando reformulé su diálogo interno como una falta de confianza, la respuesta inmediata del trader fue describir a su madre. La amaba y se sentía muy unido a ella desde su infancia, pero dijo que era sobreprotectora. Cuando los demás niños salían a jugar, ella lo retenía, temiendo que se peleara con ellos. Más adelante, intentó disuadirlo de salir con chicas porque creía que las chicas podrían «aprovecharse» de él. El trader explicó con cierta tristeza que nunca había tenido la oportunidad de destacar en el deporte a pesar de que prometía, porque su madre se preocupaba por las posibles lesiones.

Esta respuesta me proporcionó la oportunidad de utilizar el método de visualización guiada. Le pedí al trader que cerrara los ojos y se imaginara vívidamente una situación en la que hubiese ganado dinero temprano por la mañana y poco después estuviera considerando dar el día por terminado para asegurar sus beneficios. Le dije que imaginara que los mercados se movían y que había oportunidades, *pero que visualizase a su madre diciéndole todo lo que se ha estado diciendo él mismo en sus diálogos internos de aversión al riesgo.* Así que tuvo que imaginarse a su madre, con mirada preocupada y sobreprotectora, advirtiéndole de que no operase, para no perder el dinero que había ganado, para no hacerse daño en los mercados.

Personalizar un patrón que deseas cambiar puede aumentar tu motivación por cambiar ese patrón... y ayudarte a mantener esa motivación.

Antes de terminar el ejercicio, el trader abrió los ojos y exclamó: «¡Qué asco!». La idea de ser un niño pequeño controlado por su madre le disgustaba. «Pero ¿no es tu madre la que está hablando», le pregunté, «cuando te dices a ti mismo que no pierdas tu dinero, que no te lastimes operando? ¿No es esa la voz de tu madre dentro de ti?».

Esa reformulación era lo que el trader necesitaba para separarse de su patrón. Lo último que quería hacer era repetir su experiencia de sobreprotección de la infancia. Cada vez que se sentía incómodo por participar en un mercado con oportunidades, simplemente cerraba los ojos y visualizaba lo que su madre diría en esa situación. Esa visualización le dio la motivación para dejar de lado los pensamientos negativos y actuar según sus instintos de trading.

Como señalo en *La psicología del trading*, la mayoría de nosotros tenemos alguien en nuestro pasado que no nos gusta o que asociamos con pensamientos e influencias negativas. Si te imaginas a la persona que peor te cae —alguien que sea malvado contigo, que te odie, que te trate injustamente— diciéndote lo que tú mismo te has estado diciendo en tus peores diálogos internos, será mucho más fácil de rechazar. Si esa persona odiada estuviera delante de ti mientras operas, expresando su negatividad, no tendrías ningún problema en decirle que se calle. Cuando usas la visualización para asociar tus peores pensamientos con las peores personas de tu pasado, aprendes a callarte. ¡Y ese es un gran triunfo del *self-coaching*!

CONSEJO DE COACHING

La visualización también tiene otras aplicaciones interesantes para combatir los patrones de pensamiento automáticos. Un trader con el que trabajé y que hacía artes marciales usaba el coaching para imaginarse golpeando los patrones que le retenían. Después de ensayar ese estado mental en la práctica, solo necesitaba adoptar ciertas posturas durante el día de trading para recuperar su forma de atacar. Otro trader descubrió que era más agudo en su operativa cuando se sentía en forma físicamente. Usaba sus rutinas de ejercicio para ensayar formas de pensar sobre él

mismo y el trading que reforzaban sus fortalezas. A mediodía hacía una pausa para el ejercicio, lo que le ayudaba a despejar su mente, pero también le conectaba mejor con la mentalidad que estaba cultivando. No toda la visualización eficaz es visual; a veces asociar una forma de pensar con un estado físico puede ayudarnos a usar el cuerpo para influir en la mente.

LECCIÓN 58: Desafía los patrones de pensamiento negativo con el diario cognitivo

Hemos visto que una forma de utilizar un diario cognitivo es rastrear los patrones de pensamiento automáticos, a fin de que nos hagamos más conscientes del diálogo interno negativo y de cómo está conectado con nuestras emociones y comportamientos. Sin embargo, una simple ampliación del diario es útil para reestructurar nuestros mapas mentales.

En el diario descrito anteriormente, dividimos las páginas en tres columnas: la primera representa una descripción de situaciones en las que ocurren pensamientos automáticos, la segunda capta el diálogo interno y la tercera destaca las consecuencias (en el estado de ánimo, el comportamiento, la operativa) de ese diálogo interno. La cuarta columna adicional representa tus esfuerzos sistemáticos por cambiar el diálogo interno y reemplazar los pensamientos automáticos negativos por alternativas más realistas y constructivas.

Comencemos con un ejemplo. Supongamos que una trader está tratando con un patrón perfeccionista en el que con frecuencia critica su rendimiento como insuficientemente bueno. Incluso cuando gana dinero, se centra en cuánto se dejó sobre la mesa al no detectar los máximos y mínimos. El resultado hace que se sienta desanimada, además de llevarla a hacer malas transacciones para intentar detectar los máximos y mínimos exactos.

En la cuarta columna de su diario se embarca en un debate socrático con esos pensamientos negativos, desafiándolos y proponiendo diferentes formas de ver la situación. Esto es realmente *self-coaching*, porque, al igual que la segunda columna es la voz del diálogo interno negativo, la cuarta columna se convierte en la voz del coaching interior.

El diario cognitivo puede convertirse un foro en el que desafiemos vigorosa y emocionalmente nuestros patrones de pensamiento más negativos.

Veamos a continuación algunas entradas de muestra y la forma que podrían presentar:

Situaciones	Diálogo interno	Consecuencias	Voz del coach
Perdí dinero cuando los mercados cambiaron de rumbo por sorpresa con la subida de tipos y me saltó el *stop*.	«No sé en qué estaba pensando. Qué estúpido soy, estar operando cuando hay una posibilidad de que haya alguna noticia y me fastidie.»	Me sentí triste toda la mañana y asumí muy poco riesgo en mis siguientes operaciones, aunque eran buenas ideas de las que yo estaba convencido.	«No esperaba esta subida de tipos; pero, vamos, no puedo predecir todo. Tenía una idea con buenas probabilidades de éxito y mantuve las pérdidas dentro de los límites planeados. Esa es una operación que siempre debo realizar.»
Salí de una operación ganadora demasiado pronto y el mercado terminó moviéndose cinco puntos más en mi dirección.	«¿Por qué no puedo permanecer en las buenas operaciones? La única forma de ganar dinero es manteniéndome en los movimientos ganadores. Podría haber hecho mucho más dinero.»	Terminé el día sintiéndome horrible en vez de sentirme bien por el dinero que gané. Estuve de mal humor toda la noche.	«Esto es solo mi frustración que me está hablando. El mercado había estado revuelto todo el día; parte de mi plan es tomar beneficios rápidamente en los mercados revueltos. Necesito un respiro; tenía un buen precio y obtuve un buen beneficio. Martirizándome solo conseguiré arruinar mis próximas operaciones.»

Observa cómo la cuarta columna, la voz del coach, se aproxima a lo que le podrías decir a alguien que podría estar pasando por tu misma situación. Es un intento de proporcionar una perspectiva que no sea tan culpabilizadora y autocrítica. Al igual que sucede con otras partes del diario, es importante que esta cuarta columna sea detallada, para que tengas realmente la oportunidad de pensar y absorber la visión alternativa. Escribir: «No debería ser tan duro conmigo mismo» es menos efectivo que escribir: «Este es el mismo tipo de charla que escuché del jefe que no podía soportarme en mi

antiguo trabajo. Lo odiaba y odio cómo me trató. No me merezco esto y no me lo voy a hacer a mí mismo». También es eficaz detallar las consecuencias negativas del pensamiento automático en esta cuarta columna: «Este tipo de pensamiento ha interferido en mi operativa durante todo el año. ¡No voy a dejar que me cueste más dinero!».

Quieres contrarrestar tus pensamientos automáticos mediante la fuerza emocional; es la experiencia emocional de desafiar tus formas de pensar la que consolidará los nuevos patrones.

La razón por la que el diario es efectivo es porque proporciona una oportunidad regular y estructurada de desempeñar el rol de *self-coach*: es una excelente manera de practicar tu propia mentoría. La utilización del diario puede parecer artificial al principio, pero —después de reiteradas entradas— comenzarás a interiorizar esa voz de coach y comenzarás a desafiar tus pensamientos negativos tan pronto como aparezcan.

El diario cognitivo también ofrece una excelente herramienta para revisar tu operativa, particularmente si añades una quinta columna y realizas un seguimiento de tu rentabilidad cada día y/o calificas la calidad de tu operativa de la jornada. Esta columna te permite ver la relación entre tu progreso en el cambio de tu diálogo interno y tu progreso en el trading, aumentando la motivación. Otra forma de alterar el marco de referencia es crear un diario auditivo, de forma que grabes todas las entradas en voz alta en tiempo real. Esto no solo te ayuda a reestructurar tus pensamientos durante las pausas en la sesión de trading, sino que además te proporciona una útil revisión al final del día y consolida tus lecciones.

Como tu propio coach de trading, deseas utilizar herramientas como el diario de una manera que te ayuden en tu operativa, no que se conviertan en una carga. Es conveniente que experimentes un poco con el diario para ver la mejor manera de adaptarlo a tu flujo de trabajo y tus rutinas. Una excelente regla es que no progresarás de manera significativa hasta que el tiempo que pasas en modo *self-coaching* exceda el tiempo que gastas en pensamientos automáticos negativos. El diario es una forma útil de asegurarte que obtienes ese tiempo de coaching.

Consejo de coaching

A menudo los traders se quedan cortos con el diario cognitivo, pues lo convierten más en un ejercicio lógico que psicológico. Los traders desafían sus pensamientos negativos de manera tranquila y racional, pero eso no tiene fuerza emocional. Las investigaciones sobre psicología sugieren que procesamos el material emocional mucho más profundamente que los pensamientos normales. Quieres que tu desafío de los patrones de pensamiento negativos sea un ejercicio emocional donde rechaces totalmente los pensamientos que te están reteniendo. Es útil tener en cuenta que estos son los pensamientos y comportamientos que han saboteado tu trading, que te cuestan dinero y que amenazan tu éxito. Si hubiera una persona que representara una amenaza para ti, seguramente la confrontarías y rechazarías su influencia. Cuando personalizas tus pensamientos automáticos, puedes crear experiencias emocionales más poderosas que ayuden a la reestructuración de tu percepción.

LECCIÓN 59: Realiza experimentos cognitivos para generar cambios

Si las personas son como los científicos, que construyen sus teorías del mundo basándose en sus observaciones y su experiencia, entonces debería ser posible tratar sus expectativas como hipótesis que pudieran confirmarse o refutarse. *Cuando generas nuevas observaciones y experiencias que no confirman los patrones mentales negativos, modificas gradualmente esos patrones y eliminas sus distorsiones.*

A veces una simple revisión de las experiencias recientes en un diálogo socrático puede ser suficiente para desafiar y modificar las visiones negativas. «¡Todo lo que hago en el mercado está mal!» podría ser un pensamiento negativo que se activa automáticamente cuando el trader está perdiendo dinero. Una simple revisión de los resultados recientes puede, sin embargo, devolver al trader a la realidad: «Espera un minuto. He hecho algunas operaciones excelentes esta semana. Necesito dar un paso atrás y descubrir lo que me está funcionando».

Cuando estás en medio de los pensamientos negativos, resulta de ayuda asumir el rol de observador y preguntarte: «¿Es esto realmente cierto? ¿Es esto lo que yo le diría a otro en mi lugar? ¿Es esto lo que me gustaría

que otra persona me estuviera diciendo ahora mismo?». Al descartar esos pensamientos negativos, los haces menos automáticos, menos capaces de tomar el control de tus decisiones.

En ocasiones, sin embargo, construir experimentos específicos que desafíen tus expectativas y pensamientos negativos puede proporcionarte la experiencia adecuada para sacudir y remodelar tus creencias. Un trader con el que trabajé insistía en que la diversificación no le importaba; solo quería que la operación en cuestión fuera correcta. Cuando veía una buena idea en un sector, compraba todos los valores del grupo, acumulando tamaño en la operación. Por supuesto, las acciones se movían de forma correlativa probablemente le habría ido mejor si hubiera comprado el fondo del sector y se hubiera ahorrado algunas comisiones. Su patrón mental, «esta es una gran idea, tengo que apostarlo todo», le llevaba a arriesgar una gran cantidad de capital en una sola idea, incluso mientras trataba de convencerse de que estaba diversificado porque tenía muchos valores en su cuenta.

Para este trader, nada era suficientemente bueno. No podía ver su operación como un éxito a menos que fuese un gran golpe. Por cada golpe que conseguía, sin embargo, sufría una terrible pérdida, que lo dejaba desanimado y preocupado sobre su futuro. Su patrón, basado en la necesidad de jugárselo todo para recuperar su dinero, tenía un gran coste emocional y financiero.

Sugerí que pusiéramos en práctica un experimento. La clave del experimento era que tenía que dividir su capital en cuatro segmentos iguales. No podía dedicar más de un segmento, según su nivel de apalancamiento habitual, a una única idea de trading. Por lo tanto, si pensaba que el oro estaba subiendo, podría utilizar hasta una cuarta parte de su poder de compra normal para comprar el fondo del oro y/o comprar acciones mineras de oro. Si compraba cinco valores entre las empresas mineras, esa cuarta parte de su poder de compra se dividiría entre los cinco. Para utilizar los otros cuartos de su poder de compra, necesitaba tener otras ideas diferentes. Por ejemplo, mientras estaba largo de oro, podía tener una posición corta en una acción o sector individual debido a alguna noticia desfavorable que se acabase de publicar.

Un experimento, construido adecuadamente, puede proporcionarnos una poderosa e inmediata contradicción de nuestros esquemas.

Lo que esto suponía, por supuesto, era que nuestro trader no usaría todo su poder de compra todo el tiempo, porque no siempre tendría cuatro ideas independientes (no correlacionadas). Cuando desplegara una buena cantidad de su capital, este se distribuiría uniformemente entre distintos patrones e ideas. Una parte se dedicaría a operaciones a muy corto plazo; otra se utilizaría para ideas a más largo plazo. Este proceso igualaría sus rendimientos, permitiéndole beneficiarse de la tendencia a tener más operaciones ganadoras que perdedoras. Al eliminar las grandes pérdidas mediante la diversificación, el trader podría correr menos riesgos (experimentar una menor volatilidad en los rendimientos diarios) y ganar más dinero.

El trader accedió a realizar el experimento durante una semana. «¿Qué puedo perder?», decía su actitud. Durante esa semana, sin embargo, vio que realmente había ganado más dinero que en cualquier otra de los últimos meses. Este resultado le convenció para continuar con el experimento. «No necesito darme de cabezazos contra la pared», me reconoció pocas semanas después. Estaba ganando más dinero, y era más feliz haciéndolo. No obstante, si no hubiera hecho el experimento no habría sabido en realidad —por su propia experiencia— cuán equivocado había estado en su manera de pensar. Señalar lo destructivo que resulta un patrón mental negativo (y los beneficios de un patrón más positivo) es una cosa; ahora bien, verlo por ti mismo y *experimentar la diferencia* es mucho más poderoso.

Un self-coach *exitoso crea experiencias poderosas y vívidas que debilitan los viejos patrones de hábitos.*

Un mito común sostenido por los traders es que necesitan ser duros consigo mismos para mantener su motivación. He aquí otra situación en la que un experimento de una semana puede ser útil: haz un esfuerzo consciente por mantenerte constructivo y positivo todos los días durante una semana y veamos cómo te sientes y cómo operas. Cuando un trader ve que al abandonar el patrón negativo en realidad mejora su concentración y su proceso de trading, recibe un incentivo considerable para continuar con el experimento.

Tu tarea, como *self-coach* de trading, es crear un simple experimento —incluso si es solo durante un día— en el que interrumpas los patrones mentales negativos que hayas identificado y veas qué sucede con tu estado

de ánimo y tu operativa. Si no te gustan los resultados del experimento, siempre puedes volver a tus viejas costumbres. Si, por el contrario, descubres que con ello consigues concentrarte mejor en tu operativa, que te apegas mejor a tu planificación y que te sientes mejor con tu trabajo, entonces puedes decidir extender el experimento en el tiempo y quizás también a otras facetas de tu vida. Nuestros patrones mentales negativos son el resultado del aprendizaje; seguramente somos capaces de adquirir nuevas formas de ver nuestra operativa y a nosotros mismos. Los experimentos bien construidos nos proporcionan el catalizador para cambiar esa visión, y eso puede cambiar nuestra forma de actuar.

CONSEJO DE COACHING

Cada regla de trading puede convertirse en un experimento cognitivo. Mira qué sucede cuando sigues la regla religiosamente: tus resultados de trading, tu estado de ánimo y tu toma de decisiones. Muchas veces, los traders albergan temores en el fondo de sus mentes en cuanto a las consecuencias negativas de cumplir con sus reglas. Al construir experimentos en torno a las reglas, podemos ver, de primera mano, que estas consecuencias son manejables y que no hay nada que temer.

LECCIÓN 60: Desarrolla el pensamiento positivo

Las lecciones sobre el coaching cognitivo presentadas hasta ahora han enfatizado las formas de identificar y reestructurar los pensamientos automáticos negativos. Pero ¿qué hay de los patrones mentales positivos? ¿Cómo podemos desarrollarlos de una manera más deliberada? Afortunadamente, muchas de las técnicas cognitivas que funcionan bien para desaprender los patrones mentales negativos también se pueden usar de forma efectiva para consolidar formas positivas de verse a uno mismo y al mundo.

Ten en cuenta que el pensamiento positivo que estamos buscando construir no es necesariamente positivo en el sentido superficial. Mírate en el espejo y di que eres el mejor trader, que vas a ganar mucho dinero, etc. Este proceso no es pensamiento positivo; es disparatado. También refuerza unas expectativas poco realistas, llevando a los traders a una decepción.

Por el contrario, el pensamiento positivo es una forma de pensar que nos conduce a respuestas constructivas cuando nos enfrentamos a situaciones desafiantes. Por ejemplo, un trader podría cometer un error de novato y reprenderse por el error, utilizando el percance para fortalecer su desempeño y su atención al detalle. Esto es muy positivo. Un trader podría también simplemente decirse: «Realmente no estás operando bien; puedes hacerlo mejor». Esa podría ser una valoración precisa y un reconocimiento encaminado a una mayor motivación.

El pensamiento positivo no es necesariamente un pensamiento optimista; es un pensamiento constructivo.

¿Cómo sabes qué esquemas y patrones mentales son los mejores para ti y tu operativa? Por suerte, podemos crear un diario cognitivo personalizado precisamente para este propósito. Recuerda que, en el diario tradicional, la primera columna describe incidentes específicos relacionados con la operativa, la segunda columna resume el diálogo interno asociado con los incidentes y la tercera columna expone las consecuencias del diálogo interno. Para crear un formato que permita rastrear el pensamiento positivo, usaremos el diario para resaltar los episodios de operativa positiva. La primera columna describe lo que estaba ocurriendo en los mercados en el momento en que estabas operando de forma ejemplar; la segunda columna presenta el diálogo interno que tuvo lugar antes y durante estos incidentes; la tercera columna identifica cómo el diálogo interno contribuyó a las buenas prácticas de trading. *En otras palabras, usas el diario para resaltar lo que estás haciendo cuando estás operando mejor.*

Observa que esto no significa que solo te concentres en tus operaciones rentables, aunque muchas de tus entradas positivas en el diario reflejarán ocasiones rentables. Sin embargo, deseas centrarte en *todas* las ocasiones en las que operaste bien, incluso si sufriste pérdidas normales. Por ejemplo, si hiciste una operación con un riesgo/recompensa muy favorable pero te saltó el *stop* a tu nivel preestablecido y más tarde volviste a entrar siguiendo tu idea y obtuviste una ganancia, eso sería un ejemplo muy positivo de trading. El papel del diario es aislar los procesos mentales que te permitieron mantener pequeñas las pérdidas y flexible tu operativa.

El diario cognitivo se puede utilizar para identificar las mejores prácticas en nuestra forma de pensar y operar.

Un ejemplo de diario positivo aparece a continuación. Una vez más, mantenemos las entradas del diario detalladas para que podamos cristalizar en nuestras mentes los tipos de diálogos internos asociados a nuestra mejor operativa. Algunas de las entradas más útiles vendrán de aquellas ocasiones en las que *no* cometamos nuestros errores habituales y consigamos liberarnos de viejos e inútiles patrones.

Situación	Diálogo interno	Resultado de trading
El mercado abrió con un hueco al alza y siguió subiendo antes de que pudiese entrar.	«Me temo que voy a desaprovechar este movimiento, pero he visto qué sucede cuando persigo un mercado fuera de control. Voy a esperar a la primera corrección hasta cero en el TICK de la NYSE y luego veré si ese nivel de precio aguanta cuando entre en el siguiente rebote. Es más importante obtener un buen precio en mis operaciones que estar metido en cada movimiento.»	El mercado retrocedió más bruscamente de lo que esperaba y tuvo un débil rebote. Vi que las compras no continuaban y vendí el rebote para una operación a corto plazo. Mantenerme fuera del mercado, aceptar la posibilidad de desaprovechar una operación y aferrarme a mis reglas de ejecución me mantuvieron flexible, permitiéndome ganar algo de dinero.
Me saltó el *stop* en una operación a los pocos minutos de la entrada, al irrumpir en el mercado una fuerte presión vendedora.	«Acabamos de romper niveles importantes en todos los índices. Acabo de pagar por información útil. El mercado va a poner a prueba sus mínimos de por la noche si vemos una continuación de la presión vendedora.»	Esperé al primer rebote y vendí a mercado, manteniéndome en la operación hasta los mínimos de por la noche. Vi la operación perdedora como un elemento útil de información de mercado en lugar de como un fracaso. Eso me llevó a una buena operación.

Observa cómo el diario destaca los pensamientos específicos que llevaron a las buenas decisiones de trading. Al ensayar esta forma de pensar, puedes convertirla en un conjunto de hábitos positivos. Algunas de mis mejores formas de pensar provienen de mis interacciones con traders exitosos. Hablar con ellos me ha proporcionado un modelo de cómo puedo hablar conmigo mismo durante las circunstancias desafiantes del trading. Por ejemplo, un trader estableció su precio de entrada en un nivel que aseguraba un riesgo/recompensa favorable en la operación y dijo: «El mercado tiene que venir a mí». En lugar de decirse a sí mismo que tenía que perseguir la oportunidad, insistió en que solo operaría cuando el comporta-

miento del mercado se ajustase a sus parámetros. Esto le mantenía fuera de las malas operaciones, pero también le otorgaba una sensación continua de control sobre su operativa. Es difícil sentirse estresado por los mercados si uno siente que controla su riesgo. Finalmente adapté esta manera de pensar a mis propias entradas, simplemente procurando no iniciar nunca operaciones largas en una lectura alta del TICK de la NYSE ni vender en una lectura baja. Al hacer que el mercado viniese a mí, descubrí que reducía enormemente el chaparrón que tenía que aguantar en las operaciones, maximizando los beneficios. «El mercado tiene que venir a mí» se convirtió en una de mis mejores prácticas cognitivas.

Tu tarea es identificar las formas de pensar que hacen que realices tus mejores operaciones y que te permiten gestionar tu riesgo de la forma más eficaz. Una vez que identifiques cómo piensas en tus mejores momentos, tendrás un modelo que podrás replicar día tras día en tu operativa, convirtiendo las virtudes en hábitos positivos. No tienes que estar empantanado en distorsiones cognitivas para beneficiarte de un diario cognitivo. Utiliza el diario como una herramienta para descubrir tus mejores prácticas. Es un ejercicio del que pueden beneficiarse incluso los traders con mayor experiencia y éxito.

CONSEJO DE COACHING

Un trader con el que trabajé utilizaba la expresión *hacerles pagar* (y otras expresiones pintorescas) cuando veía que las operaciones largas o las cortas se prolongaban demasiado en un mercado. No se salía hasta que veía señales ostensibles de que había traders corriendo a cubrirse. La idea de *hacerles pagar* apelaba a su instinto competitivo y le mantenía en las operaciones ganadoras. Con frecuencia añadía a sus posiciones en los retrocesos, deseoso de hacerles pagar aún más. Puede que descubras que utilizas expresiones parecidas durante tus mejores operaciones. Consolida esas frases en patrones cognitivos que puedas practicar. Las frases te mantendrán firme en tus buenas prácticas.
